



Deftige Rindswurst mit Ofenkarotten

auf würzigem Tomatencouscous



ca. 40min



4 Portionen

Wir essen ja gerne ausgewogen: Gemüse, Getreideprodukte und auch ein bisschen Fleisch. Die Kombination, die heute auf deinem Teller Platz nimmt, folgt strikt dieser Maxime – und macht dabei so richtig Laune! Denn was kann den Hunger besser stillen als eine ordentliche Portion lecker gewürzter Couscous mit Tomatennote, fein-süßliche Ofenkarotten und eine saftige Rindswurst? Richtig, das ist schon ziemlich perfekt.

- 2 Karotten
- 4 Tomaten
- 4 Rindswürste
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 782kcal, Fett 35.5g,
Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 34.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Honig, 2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf das Blech legen. Die **Karotten** und die **Tomaten** ca. 10Min. im Ofen backen.



Die **Würste** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten, sie müssen nicht durchgegart sein. Die **Würste** aus dem Topf nehmen, der Topf wird weiterverwendet.



Die **½ der Tomaten** vom Blech nehmen und in ein hohes Gefäß geben. **Vorsicht**, heiß! Die **Würste** auf das Blech legen. Die **Karotten** und die **restlichen Tomaten** mit den **Würsten** 10–14Min. weiterbacken, bis die **Karotten** und die **Würste** gar sind.



Im Wursttopf 600ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** mit der **Gewürzmischung** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.



2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu den **Tomaten** in das hohe Gefäß geben und glatt pürieren. Den **Couscous** mit dem **Tomatenpüree** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Würste** mit den **Karotten** und dem **Couscous** anrichten und mit den **Ofentomaten** garniert servieren.



Du magst zum Deftig-Kräftigen auch gern was Frisches? Vielleicht versteckt sich ja in den Tiefen deines Kühlschranks erfolgreich ein Becher Joghurt – dann ist es heute an der Zeit, den weißen Spion zu enttarnen! Das Ende als erfrischender Klecks auf deinem Mahl hat er wahrscheinlich nicht kommen sehen, aber so ist nun mal das Agentenleben ...

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**